

## 生活習慣病予防食事講座 (ランチ付き、託児あり)

生活習慣病予防のお話と、バランスの整った食事のランチタイム。

時12月4日(木)10時30分～正午

場保健センター 2階研修室

定12人(先着順)

費400円(食材料費) ※調理実習はありません。

持筆記用具

その他 託児あり

申・締11月4日(火)～28日(金) 電話にて

問スポーツ健康課 ☎内線319

## シニア講座「飾り結び」

ひもを使って、日本の伝統的な飾り結びで、縁起の良いオリジナルの根付を作りましょう。

講装飾会 田中 初枝 氏

時12月5日(金)13時30分～15時30分

場保健センター 2階研修室

対町在住、在勤の概ね65歳以上の方

定15人(先着順)

費300円(材料費)

持筆記用具

申11月5日(水)から。電話またはメールにて、氏名(ふりがな)・電話番号・お住いの地区をお知らせください。

問生涯学習課 ☎(61)0255

☎kouza@town.oiso.kanagawa.jp

## 介護予防教室 「アクティブシニア運動教室」

自宅でも動かしやすい、からだづくりに中心とした内容で実施します。

ちょっとしたことから始めてみましょう。

時12月1日(月)～12月22日(月)

毎週月曜日 全4回

10時～11時30分

約1か月後にフォローアップ教室(2回)を開催します。日程は参加決定後お知らせします。

場国府支所 2階第1・2会議室

対町内在住、65歳以上の方(医師から運動を禁止されていない方)

定15人

申11月4日(火)～11月21日(金) 電話でお申し込みください。

※申込者が定員を上回る場合は抽選となります。11月21日以降に決定を通知いたします。

問・申福祉課 ☎内線316

## 子どもを見守る大人のための 研修会「子どもからのSOSを 見逃さないために」

子どもからのSOSの受け止め方や、対応方法を学んでみませんか。

講認定精神保健福祉士

長見 英知 氏

時12月8日(月)10時～11時30分

場保健センター 2階研修室

対町在住、在勤の方

定40人程度(先着順)

その他 託児あり

申11月4日(火)から電話で受付

問スポーツ健康課 ☎内線310

## ハンギングバスケット講座(初級)

冬の庭先や玄関を彩るハボタンとビオラの華やかな作品を作ってみませんか？

時12月10日(水)①10時～正午②13時～15時、14日(日)③10時～正午

場生涯学習館研修室(駐車場あり)

対小学校高学年以上

定各回8人まで

費4,000円

(伊藤商事SLT25別途1,000円)

持汚れてもいい服装

伊藤商事SLT25(お持ちの方は申込時にお知らせください)

締11月29日(土)

申・問おいそオープンガーデンホーム運営委員会

☎oiso.open.garden@gmail.com



## 花育！親子で作ろう！ 初めての寄せ植え

根付の植物をスリット容器に植えて、お正月らしい作品を作ってみませんか？

時12月14日(日)13時30分～15時

場生涯学習館研修室

対年長から大人まで

定15名まで

※小学2年生以下は保護者の付き添いをお願いします。

費1作品につき1,500円

持汚れてもいい服装

締11月29日(土)

申・問おいそオープンガーデンホーム運営委員会

☎oiso.open.garden@gmail.com

## キーワードは「卵1個分」？ ごみの減量に取り組もう！ 問環境課 ☎(72)4438

私たち一人ひとりが、毎日「**卵1個分(約50g)**」のごみを減量化・資源化に意識的に取り組むことで、たくさんのごみの削減につながります。皆さんのご協力をお願いします。



まずは意識的に行動してみよう！

### ✓ 生ごみの水切り



生ごみ  
(300g)

-30g

生ごみの水切りをすることで、「約10%」の減量効果があるとされています。

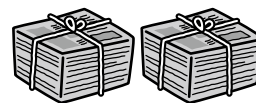
### ✓ マイボトルの利用



-30g

500mlペットボトル飲料を購入する代わりにマイボトルを利用するとペットボトル容器(30g/本)を削減できます。

### ✓ 紙類の分別



-140g

新聞紙などは、「可燃ごみ」ではなく、「古紙・古布」や資源回収で出すと新聞紙を「資源」として処理することができるため、ごみの量を削減できます！